マルチコンベクションオーブン レシピブック

MULTI CONVECTION OVEN RECIPE BOOK

ET-YA30

象印マホービン株式会社

〒530-8511　大阪市北区天満1丁目20番5号　☎(06)6356-2451

ET-YA 型　ⒸⒷⒶ

ZOJIRUSHI

ET-YA30

食卓に笑顔を。

Delicious meals make you smile.

■■■　毎日　簡単　ごちそうレシピ　■■■

MULTI CONVECTION OVEN · RECIPE BOOK

マルチコンベクションオーブン　レシピブック

もくじ

ご注意とお願い

●調理途中やできあがったあとに調理物を取り出すときは、トレーなどが熱くなっていますのでミトンなどをご使用ください。

●使い方やお手入れ方法は「取扱説明書」をご覧ください。

●各メニューの料理写真は盛りつけ例です。
料理の仕上がりは、材料の大きさ・量・種類、室温・電圧などにより異なります。

このレシピブックで使用している計量単位

大さじ 1＝15mL　小さじ 1＝5mL

使い方

1 差込みプラグをコンセントに差し込み
調理物を焼き網またはトレー・トレー用焼き網の上に均等にのせる

2 **「電源 入 / 切」キーを押す**

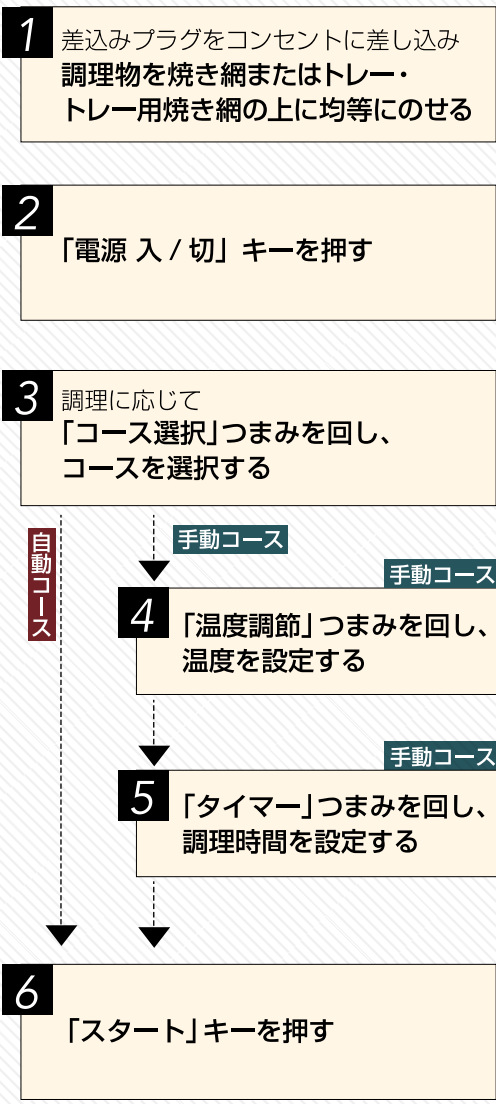
3 調理に応じて
「コース選択」つまみを回し、コースを選択する

手動コース

4 **「温度調節」つまみを回し、温度を設定する**

手動コース

5 **「タイマー」つまみを回し、調理時間を設定する**

6 **「スタート」キーを押す**

表示内容について

エネルギー（kcal）の目安を記載しています。人数・個数に幅がある場合は、多い方の分量で算出しています。
例）2～3人分のときは「3人分」として1人分のエネルギーを算出しています。

エネルギー(kcal)ダウンの値は当社電気フライヤーEFK-A10で同レシピを油で揚げて調理した場合との比較です。

「トレー」を使用するメニューです。
このマークのついたメニューは「トレー」を必ず使用してください。

「トレー用焼き網」を使用するメニューです。
このマークのついたメニューは「トレー用焼き網」を必ず使用してください。

「油飛び散り防止カバー」を使用するメニューです。
このマークのついたメニューは「油飛び散り防止カバー」を必ず使用してください。

コース 9

自動コース
コース番号を選ぶだけで、自動で調理を行います。
調理時間や温度の設定が不要です。

コース 14 / 250℃ / 8分

手動コース（お好みの温度や時間を設定するコース）の場合

コース
調理するコース番号を記載しています。「コース選択」つまみで、コース番号を選択してください。

温度
調理する温度を記載しています。「温度調節」つまみで、温度を設定してください。

時間
調理する時間を記載しています。「タイマー」つまみで、調理時間を設定してください。

焼き色調節

焼き色を3段階（「淡」「中」「濃」）で調節することができます。
「焼き色」キーでお好みの焼き色を選んでください。

ローストビーフ
〜コンソメのジュレ添え〜

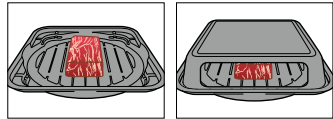
ローストビーフに
コンソメのジュレを添えた一品です。
おもてなし料理にぴったりです。

材料　4人分

牛もも肉 （または牛ロース肉）（厚さ3.5cm以下）	400g
塩・黒こしょう	少々
コンソメのジュレ	
A 水	150mL
A コンソメ（顆粒）	小さじ1〜2
粉ゼラチン	小さじ1
お好みの野菜 （グリーンリーフなど）	適量

作り方

1. ジュレを作る。
   Aをなべに入れて火にかけ、コンソメの顆粒が溶けたら火を止め、粉ゼラチンを入れてよく混ぜて溶かす。
   浅めの容器に入れ、あら熱をとったあと、冷蔵庫で冷やして固める
2. 牛もも肉は両面に塩・黒こしょうをふり、下味をつける
3. トレーに2をイラストのようにのせ、油飛び散り防止カバーをかぶせる

4. コース番号 9 ローストビーフ を選び、「スタート」キーを押す
   （調理時間の目安は取扱説明書P.13参照）
5. 焼き上がれば取り出し、アルミホイルで包んでおく
6. あら熱がとれたら、冷蔵庫で約1時間冷やす
7. 6を薄切りにし、細かく切った1と野菜を添える

ローストチキン

かぶりつきたくなるローストチキン。
ふっくらジューシーに仕上がります。

630 kcal /1本分

材料 1本分

鶏骨付きもも肉	1本(約300g)
塩・こしょう(または黒こしょう)	少々
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ½
お好みのつけ合わせ	適量

作り方

1. 鶏肉は内側から骨にそってしっかりと切り込みを入れ、皮目からフォークで穴を開けたあと、両面に塩・こしょうをする
2. しょうゆと砂糖を混ぜ合わせ、1を約10分漬ける
3. トレーにトレー用焼き網を取りつけ、2を皮目を上にしてのせ、油飛び散り防止カバーをかぶせる
4. コース番号[10 ローストチキン]を選び、「スタート」キーを押す
（調理時間の目安は取扱説明書P.13参照）

○お好みのつけ合わせを添えてください。

ハンバーグ

オーブンで仕上げるハンバーグはプロの技。
ふんわり、ジューシーな
ご馳走ハンバーグができあがります。

296 kcal /1個分

材料 4個分

	玉ねぎ	中½個(約100g)
A	合挽き肉	300g
A	卵	M寸1個(約50g)
A	パン粉	40g
A	牛乳	大さじ2
A	ケチャップ	大さじ1
A	ねりがらし	小さじ1
A	塩	小さじ⅓
A	ナツメグ	少々
	サラダ油	大さじ1
	ソース	
B	ケチャップ	大さじ3
B	ウスターソース（または中濃ソース）	大さじ½
B	赤ワイン	大さじ1
B	砂糖	小さじ1
	お好みのつけ合わせ（ゆで野菜、サラダなど）	適量

作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにする。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で約2分加熱したあと、あら熱をとり、水気を切る
2. 1とAの材料を合わせ、粘りが出るまでよく混ぜ、4等分にする
3. 手に薄くサラダ油（分量外）を塗り、2を両手で交互に打ち付けて空気を抜き、だ円形に形を整えて中央を少しくぼませる
4. フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、3を入れ、表面(両面)に焦げ目がつくまで3〜4分焼く
5. トレーにトレー用焼き網を取りつけ、4をのせ、油飛び散り防止カバーをかぶせる
6. コース番号[14 グリル]温度[250] タイマー[6]に合わせ、「スタート」キーを押す
7. ブザーが鳴ったら、コース番号[16 コンベクションオーブン]温度[200] タイマー[14]に合わせ、「スタート」キーを押す
8. ソースを作る。
4のフライパンにBの材料をよく混ぜて入れ弱火で煮詰める
◇アルコール分が飛ぶまで、焦げないように混ぜながら加熱してください。

○お好みのつけ合わせとソースを添えてください。

中華風鰆の ホイル焼き

特製の中華だれに漬け込んだ鰆をアルミホイルで包み、ふっくらと焼き上げました。

トレー使用

材料 2人分

	鰆	2切れ(1切れ約80g)
A	オイスターソース	小さじ2
A	しょうゆ	小さじ1
A	酒	小さじ1
A	ごま油	小さじ1
A	豆板醤	小さじ¼
A	しょうが(すりおろし)	小さじ¼
	チンゲン菜	1束
	塩・こしょう	少々
	白髪ねぎ	適量

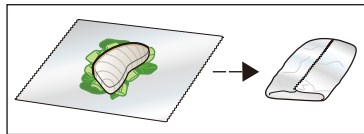
作り方

1 鰆は皮に切り込みを入れる。Aの材料をよく混ぜ、鰆を約15分漬ける

2 チンゲン菜はざく切りにし、塩・こしょうをする

3 アルミホイルに2を敷き、漬け汁を軽く落とした1をのせ、しっかりと包む

4 トレーに3をのせ、コース番号 14 グリル 温度 250 タイマー 15 に合わせ、「スタート」キーを押す

○お好みで白髪ねぎを添えてください。

えびの スパイシーグリル

香ばしく焼けたえびに
スパイスの辛さがやみつきに。
スパイスの量はお好みで
調節してください。

コース 14
190 ℃
3 分

材料 2〜3人分

	えび	大8尾
	片栗粉	大さじ1
A	しょうゆ	大さじ2
A	パプリカ(粉末)	小さじ1
A	レッドペッパー	小さじ½
A	オレガノ	小さじ¼
A	ガーリック(粉末)	小さじ¼
A	レモン汁	小さじ1
A	みりん	小さじ1
A	ごま油	小さじ1
A	マスタード	小さじ½
	ベビーリーフ	適量
	ライム	適量

作り方

1. えびは殻をむき、背わたを取り除く
2. ボールに1を入れ、片栗粉を加えてもみ込んだあと、水洗いし、キッチンペーパーなどで水気をしっかりと切る
3. Aの材料をよく混ぜ、2を約10分漬ける
4. トレーにアルミホイルを敷き、漬け汁を軽く落とした3をのせる
5. コース番号[14 グリル] 温度[190] タイマー[5] に合わせ、「スタート」キーを押す
6. ブザーが鳴ったら、えびを裏返し、コース番号[14 グリル] 温度[190] タイマー[3] に合わせ、「スタート」キーを押す

○お好みでベビーリーフを添え、ライムを搾ってください。

野菜 きのこ

アスパラのゴマネーズ焼き

ゴマネーズをたっぷりかけて焼き上げました。
ごまの香りとアスパラガスの食感を
お楽しみください。

297 kcal /1人分

コース 14
230 ℃
10 分

memo
耐熱グラタン丸皿（直径18cm）使用

材料 2～3人分

アスパラガス	4本（約100g）
玉ねぎ	中 ½ 個（約100g）
ハム	4枚
バター	20g
ピザ用チーズ	50g
A マヨネーズ	大さじ3
A すりごま	大さじ1½
A 牛乳	大さじ1
A しょうゆ	小さじ⅓
A 塩・こしょう	少々

作り方

1. アスパラガスは約3cm幅に切り、太い部分は縦半分に切る
2. 玉ねぎは薄切りにする。ハムは短冊切りにする
3. フライパンを中火で熱し、バターを入れて溶かし、1と2を入れて約5分炒め、あら熱をとる
4. Aの材料をよく混ぜ、3を加えて混ぜる
5. 耐熱皿に4を入れ、ピザ用チーズをのせる
6. コース番号 14 グリル 温度 230 タイマー 10 に合わせ、「スタート」キーを押す

ホット ミニトマトカップ３種

トマトをくり抜き、カップを作り、
３種類の具材を詰めて焼き上げます。
前菜の一品としておもてなしにぴったりです。

140 kcal /1人分

トレー使用

コース 14
140 ℃
4 分

材料 ３人分：９個（各３個分）

ミディートマト（各3個分：１個約50ｇ）	９個
クリームチーズカップ	
クリームチーズ	30g
ミントの葉（飾り用）	適量
ウインナー＆チーズカップ	
ウインナー	15g
プロセスチーズ	15g
ピザ用チーズ	適量
クレソン（飾り用）	適量
ツナ＆コーンカップ	
ツナとコーンの缶詰（油を切る）	30g
パセリ（みじん切り）	少々
マヨネーズ	適量
パセリ（飾り用）	適量

作り方

1. ミディートマトは、ヘタのところが蓋になるように切り落とし、中身をくり抜く
2. クリームチーズは約1cm角に切ったものを、3等分にする
3. ウインナーは約2mm幅の薄切りにする。プロセスチーズは約5mm角に切り、ウインナーと混ぜ合わせて3等分にする
4. ツナとコーンにパセリを加えて混ぜ、3等分にする
5. 2～4の具を1に詰めたあと、3にはピザ用チーズ、4にはマヨネーズをトッピングする
6. トレーにアルミホイルを敷き、5をのせ、コース番号 14 グリル 温度 140 タイマー 4 に合わせ、「スタート」キーを押す
◇4分以上焼くとトマトに熱が入り過ぎて柔らかくなり、水気が出てきます。
7. 飾り用の葉物をそれぞれ添える

きのこの簡単キッシュ

キッシュは卵とクリームを使って作る
フランスの郷土料理です。
生地を入れて焼くだけなので、簡単に作れます。

346 kcal /1人分

コース 14
200 ℃
17 分

memo
耐熱グラタン丸皿(直径18cm)使用

材料 2~3人分	
生しいたけ	4枚
しめじ	50g
えのきだけ	50g
エリンギ	50g
ベーコン	4枚
バター	10g
A 卵	M寸2個(約100g)
A 生クリーム	50mL
A 塩・こしょう	少々
ピザ用チーズ	60g
パセリ(みじん切り)	適量

作り方

1. 生しいたけは軸を切って約5mm幅に切り、しめじは石づきを取って小房に分ける
2. えのきだけは根元を取り、約3cm長さに切って根元の方は小房に分ける
3. エリンギは約3cm長さに切ってから約5mm幅に切る。ベーコンは約1cm幅に切る
4. フライパンを中火で熱し、ベーコンに焼き色がつくまで炒める
5. 4にバターを入れて溶かし、1~3を入れて2~3分炒め、あら熱をとる
6. Aの材料をよく混ぜ、5を加えて混ぜる
7. 耐熱皿にバター(分量外)を薄く塗り、6を流し入れ、ピザ用チーズをのせる
8. コース番号 14 グリル 温度 200 タイマー 17 に合わせ、「スタート」キーを押す

○お好みでパセリをのせてください。

マカロニグラタン

クリーミーなホワイトソースに
香ばしく焼けたチーズが
美味しいグラタンです。
アツアツをお召し上がりください。

599 kcal /1皿分

コース 5

焼き色調節

memo
耐熱グラタン皿
(長径15cm、短径10cm、深さ 3cm)使用

材料　2皿分：1皿約240g

マカロニ	50g
バター	10g
玉ねぎ(みじん切り)	中½個(約100g)
鶏肉	70g
塩・こしょう	少々
マッシュルーム	20g
ピザ用チーズ	40g
ホワイトソース	
バター	30g
薄力粉	30g
牛乳	400mL
塩・こしょう	少々
イタリアンパセリ	適量

作り方

1 マカロニはやや固めにゆでる

2 フライパンにバターを溶かして玉ねぎを炒め、鶏肉を加えて塩・こしょうをし、マッシュルームを加えて炒める。最後に1を加えて混ぜる

3 ホワイトソースを作る。
深めの耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で約1分加熱し、泡立て器でよく混ぜ、再び約30秒加熱する

4 3に牛乳を少しずつ加え、泡立て器でその都度よく混ぜたあと、塩・こしょうをする

5 ラップをせずに電子レンジ(600W)で約3分加熱し、泡立て器でよく混ぜる

6 5の手順を3回繰り返し、合計で約12分加熱する
◇泡立て器で混ぜてもったりとするまで煮詰めたらできあがりです。

7 6に2を加えて混ぜ合わせる

8 グラタン皿にバター(分量外)を薄く塗り、7を入れてピザ用チーズをのせる

9 コース番号 5 グラタン
焼き色 お好みの焼き色
を選び、「スタート」キーを押す
(調理時間の目安は取扱説明書P.11参照)
◇グラタン1皿を調理する場合は、「淡」を選んでください。
(焼き色は2皿で調理したときの「中」の焼き色になります。)

○お好みでイタリアンパセリをのせてください。

焼きいなり

香ばしく焼けた油揚げと
ふんわりとしたすし飯がマッチ。
3種の味付けで
バリエーションが楽しめます。

黒ごま

90 kcal /1個分

大葉 88 kcal /1個分

しそ 87 kcal /1個分

トレー使用

コース 14
180℃
5分

材料　12個分：各4個分

ご飯(かため)	300g
すし酢	
酢	大さじ 1½
砂糖	大さじ ½
塩	小さじ⅓
黒ごま	
A 黒ごま	小さじ 1
大葉	
B 大葉(刻む)	5 枚
B 白ごま	小さじ ½
しそ	
C 赤しそふりかけ	小さじ ½
C しば漬け(刻む)	10g
味付きいなり揚げ(市販品)	12 枚
しょうがの甘酢漬け	適量

作り方

1 すし酢の材料を混ぜ合わせ、熱いご飯に加えて切るように混ぜる

2 1を3等分にし、A B Cの材料をそれぞれ加えてよく混ぜる

3 2のご飯をそれぞれ4等分にし、味付きいなり揚げに詰める

4 トレーにアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を薄く塗り、3をのせる

5 コース番号 14グリル
温度 180　タイマー 5
に合わせ、「スタート」キーを押す

○お好みでしょうがの甘酢漬けを添えてください。

ムサカ風ドリア

ムサカとはギリシャの伝統的な料理のひとつです。
ヨーグルトが入っているので、
さっぱりとしたドリアになります。

コース 14
250 ℃
15 分

memo
耐熱グラタン丸皿
(直径20cm)使用

材料 4人分

	材料	分量
	なす	1 本
	トマト	½ 個
	玉ねぎ	中¼個(約50g)
	にんにく	1 片
	オリーブ油	大さじ 2
	牛挽き肉	80g
A	トマトピューレ	100mL
A	コンソメ(顆粒)	小さじ ½
A	ローリエ	1 枚
	塩・こしょう	少々
B	ヨーグルト(無糖)	100g
B	生クリーム	30mL
	雑穀ご飯(または白ご飯)	230g(ご飯茶碗約1杯半)
	ピザ用チーズ	80g

作り方

1. なすとトマトは約7mm厚さの輪切りにする。玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする
2. フライパンにオリーブ油の半量(大さじ1)を入れて中火で熱し、なすをさっと炒め、取り出す
3. 残りのオリーブ油とにんにくを入れ、中火で熱する。香りが立てば玉ねぎを加え、きつね色になるまで炒める
4. 3に牛挽き肉を加えて炒め、肉の色が変われば、A を加えて中火で5～7分ほど煮込み、塩・こしょうをする
5. ボールにBを入れ、泡立て器でとろみがつくまで混ぜる
6. 耐熱皿にバター(分量外)を薄く塗り雑穀ご飯を敷き詰め、トマト、4、2のなす、5、ピザ用チーズの順に重ねる
7. コース番号 14 グリル 温度 250 タイマー 15 に合わせ、「スタート」キーを押す

ノンフライ調理のポイント

トレーの上にトレー用焼き網を取りつけ、調理物をのせたあと、油飛び散り防止カバーをかぶせてください。

●調理物の大きさや厚みはそろえてください。
●調理物は重ならないようにのせてください。
●衣をつけるメニューを作るときは、炒りパン粉を事前に作ってください。
（作り方は下記参照）

炒りパン粉

フライのような見た目や食感を出すために
「炒りパン粉」を作りましょう。
マルチコンベクションオーブンなら、
つきっきりの手間なく、簡単に作れます。

コース 14
130 ℃
8 分

材料 1回分

パン粉	60g
サラダ油	大さじ3

作り方

1 パン粉とサラダ油を混ぜ合わせる

2 トレーにアルミホイルを敷き、1をまんべんなく広げる

3 コース番号 14 グリル
温度 130 タイマー 8
に合わせ、「スタート」キーを押す

4 ボールなどに移し、全体をよく混ぜ合わせる

ノンフライ唐揚げ

外はカリッと、中はジューシーで
鶏の旨味がつまった唐揚げです。
油で揚げないから、
カロリーダウンできます。

234 kcal /1人分

コース 11

材料 3人分：9個分

	鶏もも肉	230g
	塩・こしょう	少々
A	酒	大さじ1½
A	しょうゆ	小さじ2
A	しょうが(すりおろし)	小さじ½
	片栗粉	大さじ4
	お好みの野菜（グリーンリーフ・レモンなど）	適量

作り方

1 鶏肉は一口大（1個約25g）に切り、塩・こしょうをする

2 Aの材料をよく混ぜ、1を加えてもみ込み、約15分漬ける

3 漬け汁を軽く落とし、1個ずつまんべんなく片栗粉をつける
◇余分な粉は落としてください。
（粉がつきすぎると、白っぽくなり、焼き色がつきにくくなります。）

4 トレーにトレー用焼き網を取りつけ、3を皮目を上にしてのせ、油飛び散り防止カバーをかぶせる

5 コース番号
11 ノンフライ唐揚げ
を選び、「スタート」キーを押す
（調理時間の目安は取扱説明書P.13参照）

○お好みの野菜を添えてください。

ノンフライ CONVECTION OVEN

ノンフライ とんかつ

油で揚げるよりも
低カロリーな
とんかつができあがります。

Down! 油で揚げた時より 100 kcal /1枚分 ダウン！

553 kcal /1枚分

トレー使用

網使用

カバー使用

コース 12

材料 2枚分

	豚ロース肉（とんかつ用）	2枚（1枚約100g）
	塩・こしょう	少々
A	牛乳	20mL
A	卵	M寸1個（約50g）
A	薄力粉	30g
	炒りパン粉（→P.20）	1回分
	お好みの野菜（キャベツ・水菜など）	適量
	とんかつソース	適量

作り方

1. 豚ロース肉は筋を切り、肉たたきなどでたたいたあと、塩・こしょうをする
2. Aの材料を混ぜ合わせる
3. 1の豚ロース肉を2にくぐらせ、炒りパン粉を軽く押さえながら全体につける
4. トレーにトレー用焼き網を取りつけ、3をのせ、油飛び散り防止カバーをかぶせる
5. コース番号 12 ノンフライとんかつ を選び、「スタート」キーを押す（調理時間の目安は取扱説明書P.13参照）

○お好みの野菜ととんかつソースを添えてください。

ノンフライ CONVECTION OVEN

ノンフライ えびフライ

サクサクの衣とぷりぷりのえびの
食感が楽しめます。
自家製のタルタルソースを
たっぷりとつけてお召し上がりください。

Down! 油で揚げた時より 99 kcal /1人分 ダウン！

240 kcal /1人分

タルタルソース 106 kcal /1人分

トレー使用

網使用

カバー使用

コース 14

250℃ 6分

コース 16

200℃ 10分

材料 4人分：8本分

	えび	大8尾
	片栗粉	大さじ1
	塩・こしょう	少々
A	牛乳	20mL
A	卵	M寸1個（約50g）
A	薄力粉	30g
	炒りパン粉（→P.20）	1回分
	タルタルソース	
	ゆで卵	M寸2個（約100g）
	玉ねぎ	20g
	ピクルス（またはきゅうり）	20g
	赤パプリカ	20g
B	塩・こしょう	少々
B	酢	大さじ½
B	マヨネーズ	大さじ3
	お好みの野菜（レモン・サラダ菜など）	適量

作り方

1. えびは殻をむき、背わたを取り除く
2. ボールに1を入れ、片栗粉を加えてもみ込みんだあと、水洗いし、キッチンペーパーなどで水気をしっかりと切る
3. えびの腹に3ヶ所切り込みを入れ、まっすぐにのばす
4. Aの材料を混ぜ合わせる
5. 3のえびに塩・こしょうをし、4にくぐらせ、炒りパン粉を軽く押さえながら全体につける
6. トレーにトレー用焼き網を取りつけ、5のえびをのせ、油飛び散り防止カバーをかぶせる
7. コース番号 14 グリル 温度 250 タイマー 6 に合わせ、「スタート」キーを押す
8. ブザーが鳴ったら、コース番号 16 コンベクションオーブン 温度 200 タイマー 10 に合わせ、「スタート」キーを押す
   ◇えびの大きさによって時間は調整してください。
9. タルタルソースを作る。卵は固ゆでにし、殻をむいてみじん切りにする
10. 玉ねぎはみじん切りにし、水にさらしたあと、水気を切る
11. ピクルス、赤パプリカはみじん切りにする
12. 9～11の材料にBを加え、よく混ぜる

○お好みの野菜とタルタルソースを添えてください。

ノンフライ 春巻き

パリパリの皮とたっぷりの具が美味しい春巻きです。
ミニサイズなので食べやすく、お弁当にもぴったりです。

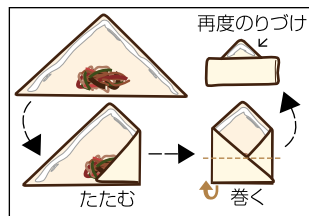
91 kcal /1本分

コース 14
250℃
6分
▼
コース 16
200℃
10分

材料 10本分

材料	分量
春雨	30g
干ししいたけ	1枚
しょうが	1片
たけのこ	30g
にんじん	20g
ニラ	20g
サラダ油	大さじ1
豚挽き肉	50g
A しょうゆ・酒	各大さじ1
A みりん・砂糖	各大さじ1
A オイスターソース	小さじ1
A 鶏がらスープの素	小さじ½
A 干ししいたけの戻し汁	100mL
片栗粉	大さじ½
水	大さじ1
春巻きの皮	5枚
薄力粉	適量

作り方

1. 春雨は水で戻し、約5cm幅に切る。干ししいたけは水で戻して軸を取り、みじん切りにする（戻し汁を100mL残しておきます）
2. しょうがはみじん切り、たけのことにんじんはせん切り、ニラは約5cm幅に切る
3. フライパンにサラダ油としょうがを入れ、中火で熱する。香りが立てば、たけのこ、にんじん、ニラを加えて炒める
4. 3に豚挽き肉を加えて炒め、肉の色が変われば、Aと1を加えて煮詰める（汁気が半分位になるまで）
5. 片栗粉を水で溶き、一旦火を止め、4に加えてよく混ぜ、再度中火にしてよく混ぜる しっかりとあら熱をとり、10等分にする
6. 春巻きの皮を三角形になるように半分に切る。薄力粉を水（分量外）で溶き、のりを作る
7. 春巻きの皮の手前に具をのせ、ふちにのりを塗り、両端を折りたたみ、巻く。先端に再度のりをつけ、しっかりと閉じる

8. ハケで7の両面にサラダ油（分量外）を塗る
9. トレーにトレー用の焼き網を取りつけ、8をのせ、油飛び散り防止カバーをかぶせる
10. コース番号 14 グリル 温度 250 タイマー 6 に合わせ、「スタート」キーを押す
11. ブザーが鳴ったら、コース番号 16 コンベクションオーブン 温度 200 タイマー 10 に合わせ、「スタート」キーを押す

Down! 油で揚げた時より 38 kcal /1本分 ダウン!

ノンフライ
CONVECTION OVEN

ノンフライ ポテトコロッケ

おかずの定番コロッケが揚げずに作れます。
じゃがいもの甘みとホクホク感が楽しめます。

183 kcal /1個分

材料 5個分

じゃがいも	中2個(約220g)
バター	20g
玉ねぎ	中¼個(約50g)
サラダ油	大さじ1
合挽き肉	50g
A ナツメグ	少々
A 塩・こしょう	少々
薄力粉	大さじ3
溶き卵	M寸1個(約50g)
炒りパン粉(→P.20)	1回分
お好みの野菜(キャベツ・パプリカなど)	適量
ソース(中濃ソースなど)	適量

作り方

1 じゃがいもはよく洗い、ラップで1個ずつ包み、電子レンジ(600W)で5〜8分加熱する
(竹串がスッと入るくらいまで加熱してください。)

2 熱いうちに皮をむき、マッシャーなどでつぶし、バターを加えてよく混ぜ、あら熱をとる

3 玉ねぎはみじん切りにする。フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、玉ねぎをしんなりとするまで炒める

4 3に合挽き肉とAを加え、肉の色が変わるまで炒め、あら熱をとる

5 2と4を混ぜ合わせ、5等分にし、隙間ができないように軽く押さえながら、だ円形にする

6 5に薄力粉をまぶし、溶き卵にくぐらせ、炒りパン粉を軽く押さえながら全体につける

7 トレーにトレー用焼き網を取りつけ、6をのせ、油飛び散り防止カバーをかぶせる

8 コース番号[14 グリル] 温度[250] タイマー[6] に合わせ、「スタート」キーを押す

9 ブザーが鳴ったら、コース番号[16 コンベクションオーブン] 温度[200] タイマー[14] に合わせ、「スタート」キーを押す

○お好みの野菜とソースを添えてください。

Down! 油で揚げた時より 57 kcal /1個分 ダウン!

ノンフライ
CONVECTION OVEN

ノンフライ 里芋の和風コロッケ

Down! 油で揚げた時より 27 kcal /1人分 ダウン！

里芋を使って
和風味に仕立てたコロッケです。
里芋の粘り気がクセになる一品です。

147 kcal /1人分

コース 14 250℃ 6分
コース 16 200℃ 9分

材料　3人分：9個分

里芋（皮つき）	400g
干ししいたけ	1枚
玉ねぎ	中½個（約100g）
にんじん	20g
れんこん	30g
サラダ油	大さじ1
合挽き肉	50g
A 砂糖	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1
A みりん	小さじ1
薄力粉	大さじ3
溶き卵	M寸1個（約50g）
炒りパン粉（→P.20）	1回分
お好みの野菜（トマト・キャベツなど）	適量

作り方

1. 里芋は厚めに皮をむき、約1cm幅に切る
2. 耐熱容器に1を入れ、電子レンジ（600W）で約8分加熱し、熱いうちにマッシャーなどでつぶす
3. 干ししいたけは水で戻して軸を取り、みじん切りにする
4. 玉ねぎはみじん切り、にんじんはせん切り、れんこんは粗みじんに切る
5. フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、3と4をしんなりとするまで炒める
6. 5に合挽き肉を加えて炒め、肉の色が変わればAを加えてよく混ぜ、あら熱をとる
7. 2と6を混ぜ合わせ、9等分にし、丸く形を整える
8. 7に薄力粉をまぶし、溶き卵にくぐらせ、炒りパン粉を軽く押さえながら全体につける
9. トレーにトレー用焼き網を取りつけ、8をのせ、油飛び散り防止カバーをかぶせる
10. コース番号［14 グリル］温度［250］　タイマー［6］に合わせ、「スタート」キーを押す
11. ブザーが鳴ったら、コース番号［16 コンベクションオーブン］温度［200］　タイマー［9］に合わせ、「スタート」キーを押す

○お好みの野菜を添えてください。

スポンジケーキ

マルチコンベクションオーブンなら
スポンジケーキが手軽に作れます。
オリジナルのデコレーションを楽しみましょう。

113 kcal 1/6切れ分

コース 14 200℃ 2分
▼
コース 16 180℃ 25分

memo
ケーキ型
直径15cm使用

材料　直径15cmケーキ型(丸型)1台分	
卵	M寸2個(約100g)
砂糖	60g
薄力粉(ふるう)	60g
溶かしバター(無塩)	10g
バニラエッセンス	少々
ホイップクリーム	適量
果物(いちごなど)	適量

作り方

1 卵は常温に戻す。
型の底および側面にバター（分量外）を薄く、まんべんなく塗る

2 ボールに卵を割りほぐし、砂糖を3〜4回に分けて加えてよく混ぜ、泡立て器でしっかりと泡立てる
◇泡立て器ですくって落とした生地の跡がしばらく消えない状態（リボン状）になるまで泡立ててください。

作り方　つづき

3 2にバニラエッセンスと薄力粉を加え、ゴムベラでさっくりと混ぜ合わせる

4 3に熱い溶かしバターを入れ、泡を壊さないように手早く混ぜ合わせる

5 型に4を流し入れ、手のひらで型の底を軽く数回たたき、生地の空気抜きをする

6 コース番号 14 グリル
温度 200　タイマー 2
に合わせ、「スタート」キーを押す

7 6を取り出し、型よりひとまわり大きいアルミホイルをかぶせる
（アルミホイルがヒーターにあたらないように注意してください。）

8 コース番号
16 コンベクションオーブン
温度 180　タイマー 25
に合わせ、「スタート」キーを押す
◇竹串をさして生の生地がついてこなければ、できあがりです。

9 10cm程度の高さから型を台の上に落とし、型からすぐにはずしてあら熱をとる

○お好みでホイップクリームや果物などを飾ってください。

ベイクド チーズケーキ

しっとりと濃厚な味わいのチーズケーキです。
スティック状に切り、
ワックスペーパーなどで包めば、
プレゼントにも最適です。

117 kcal 1/8切れ分

コース 14 180℃ 6分
▼
コース 16 180℃ 17分

memo
縦190×横110×高さ50mmの
アルミパウンド型（2個）使用

材料　2個分	
クリームチーズ	200g
グラハムビスケット	80g
溶かしバター(無塩)	20g
砂糖	60g
卵	M寸2個(約100g)
A 生クリーム	50mL
A レモン汁	大さじ1
薄力粉(ふるう)	10g

作り方

1 クリームチーズは常温に戻すか、電子レンジ（600W）で約30秒加熱して柔らかくする

2 ビスケットは厚めの袋に入れ、めん棒などでたたいて砕き、溶かしバターと混ぜ合わせる

3 型にバター（分量外）を薄くまんべんなく塗り、2を半量に分け、型の底に敷き詰める

4 ボールに1を入れて木じゃくしでよく練り、なめらかになったら砂糖を加えてよく混ぜる

5 4に卵を加えてよく混ぜたあと、Aを加えてよく混ぜる

6 5に薄力粉を加えて混ぜる

7 3に6を半量に分けて入れ、軽くゆすって表面をならす

8 焼き網に7をのせ、
コース番号 14 グリル
温度 180　タイマー 6
に合わせ、「スタート」キーを押す

9 ブザーが鳴ったら、
コース番号
16 コンベクションオーブン
温度 180　タイマー 17
に合わせ、「スタート」キーを押す
◇表面の焼き色を濃く仕上げたい場合は、15 上火グリル を2〜3分追加してください。
○焼き上がれば、あら熱をとり、冷蔵庫で冷やし、お召し上がりください。

クッキー
プレーン&レーズン

手作りお菓子の基本「クッキー」を
マスターしましょう。
プレーンとレーズンの
２種類の味が作れます。
ソフトタイプのクッキーです。

プレーン

レーズン

材料　18個分（2種類：各9個分）

	材料	分量
	バター（無塩）	70g
	卵	M寸1個（約50g）
A	薄力粉	150g
A	ベーキングパウダー	小さじ⅓
	牛乳	大さじ１
	グラニュー糖	60g
	バニラエッセンス	少々
具	レーズン	20g
具	ラム酒	大さじ２
具	シナモン	小さじ½

作り方

1 バターと卵は常温に戻す。
Aは合わせてふるう

2 ラムレーズンを作る。
レーズンを耐熱容器に入れ、熱湯を加えて手早く混ぜ、ざるにあげて水気をよく切る

作り方　つづき

3 2とラム酒を小さめの器に入れ、約30分漬けたあと、ざるにあげて水気をよく切る

4 バターをなめらかなクリーム状に練り、グラニュー糖を加えて白っぽくなるまで混ぜる

5 卵を溶きほぐし、4に少しずつ加えてよく混ぜ、牛乳とバニラエッセンスを加えて混ぜる

6 Aを3回位に分けて5に加え、練らないようにサックリと混ぜ、生地を２等分にする

7 ラムレーズンを粗く刻み、シナモンとともに片方の生地に加える

8 生地の粉っぽさがなくなれば、棒状にまとめてラップに包み、冷蔵庫で30分以上休ませる

9 8の生地をそれぞれ９等分にして丸める

10 生地を手のひらで上から押さえ、約5mm厚さにする

11 トレーにアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を薄く塗り、10を９個のせる

12 コース番号 14 グリル
温度 160　タイマー 6
に合わせ、「スタート」キーを押す

13 ブザーが鳴ったら、
コース番号
16 コンベクションオーブン
温度 160　タイマー 9
に合わせ、「スタート」キーを押す

14 残りの９個も11～13の手順で同様に調理する

マドレーヌ

フランス発祥の焼き菓子「マドレーヌ」。
混ぜて焼くだけで美味しい
マドレーヌができあがります。

134
kcal
/1個分

memo
マドレーヌ型アルミケース
直径8cm（8枚）使用

材料　8個分

	材料	分量
A	薄力粉	60g
A	ベーキングパウダー	小さじ½
	卵	M寸2個（約100g）
	砂糖	60g
B	ラム酒	小さじ１
B	バニラエッセンス	少々
	溶かしバター（無塩）	60g

作り方

1 卵は常温に戻す

2 Aは合わせてふるう

3 ボールに卵を割りほぐし、砂糖を3～4回に分けて加えてよく混ぜ、泡立て器でしっかりと泡立てる
◇泡立て器ですくって落とした生地の跡がしばらく消えない状態（リボン状）になるまで泡立ててください。

4 3にBを加えて軽く混ぜたあと、2を加えてつやが出るまで混ぜ合わせる

5 4に熱い溶かしバターを入れ、泡を壊さないように手早く混ぜ合わせる

6 5をアルミケースの９分目まで入れ、トレーにのせる

7 コース番号 14 グリル
温度 140　タイマー 2
に合わせ、「スタート」キーを押す

8 ブザーが鳴ったら、
コース番号
16 コンベクションオーブン
温度 160　タイマー 13～15
に合わせ、「スタート」キーを押す

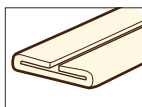
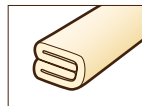
ハートパイ

冷凍パイシートを使った
簡単スイーツです。
ハートの形が可愛く、
見た目にも楽しめます。

材料 20個分

冷凍パイシート （18×18cm）	½枚 （18×9cmに切る）
グラニュー糖	大さじ1

作り方

1. 冷凍パイシートにハケで水（分量外）を薄く塗り、グラニュー糖を全体にまんべんなくまぶす
2. 中心に向かって上下の生地を折りたたむ

3. 中心部分にハケで水（分量外）を薄く塗り、内側に折りたたみ、20等分（約1cm幅）にする

4. トレーにアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を薄く塗り、3をのせる
（下側を少し指でつまみ、尖らせると形が綺麗に仕上がります。）
5. コース番号 16 コンベクションオーブン
温度 200 タイマー 25
に合わせ、「スタート」キーを押す

スイートポテト

甘くておいしいスイートポテト。
シンプルながらも、さつまいもの
おいしさが味わえるスイーツです。

70 kcal /1個分

トレー使用

コース 16 190℃ 25分

memo
6号アルミケース（7枚）使用

材料 7個分

	さつまいも	200g（約1本）
A	砂糖	30g
A	バター	5g
A	牛乳（または生クリーム）	大さじ1½
A	塩	少々
A	シナモン	少々
	卵黄	½個
	卵黄（仕上げ用）	½個
	ホイップクリーム	適量

作り方

1. さつまいもは皮をむいて約1cm厚さの輪切りにし、半分に切り、水にさらす
2. 水気を切った1を耐熱容器に入れ、ラップをして、電子レンジ（600W）で4～5分加熱する
3. 熱いうちにマッシャーなどでつぶし、Aを加えて混ぜ、電子レンジ（600W）で約2分加熱する
4. 3をゴムベラでなめらかになるまで混ぜ、あら熱をとり、卵黄を加えて混ぜる
◇お好みで裏ごしをしてください。（口当たりがなめらかになります）
5. 4を7等分にし、舟形に整え、アルミケースにのせ、仕上げ用の卵黄を表面に塗る
6. トレーに5をのせ、
コース番号 16 コンベクションオーブン
温度 190 タイマー 25
に合わせ、「スタート」キーを押す

○お好みでホイップクリームを添えてください。

バターロール

バターたっぷりの生地をくるくると巻いて
焼き上げた定番のバターロール。
バターの香りが口いっぱいに広がります。

memo
耐熱容器
(深さ7cm
直径15cm)使用

102 kcal /1個分

トレー使用

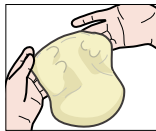
コース 17
30℃
40分
コース 8

材料　7個分

A	強力粉	130g
A	砂糖	9g(大さじ 1)
A	塩	1.5g(小さじ ¼)
A	バター(無塩)	15g
B	牛乳(約30℃)	55mL
B	ドライイースト(牛乳によく混ぜる)	2g
B	卵(溶く)	25g(M 寸½個)
	溶き卵(仕上げ用)	適量

作り方

1 ボールにAを入れて混ぜ、Bを加えて木じゃくしで混ぜ合わせる

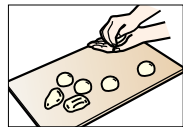
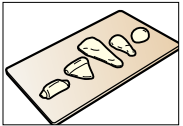
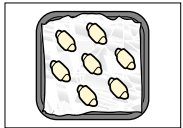
2 生地がまとまってきたら、約15分手でよくこねる
(表面がなめらかになり、生地が透けて指が見えるくらいに薄くのばせるようになればこね上がりです。)

作り方　つづき

3 耐熱容器にサラダ油(分量外)を薄く塗り、生地を表面がなめらかになるように丸めて入れ、アルミホイルをかぶせる

4 コース番号 17 パン生地発酵
温度 30　タイマー 40
に合わせ、「スタート」キーを押す

一次発酵

5 生地を手のひらで軽く押さえてガス抜きをし、スケッパーなどで7等分にする

6 生地の表面がなめらかになるように丸め、水でぬらして固く絞ったふきんをかけて約10分休ませる

7 生地をころがして円すい形にし、めん棒で細長くのばす。次に幅の広い方から、巻いていく

8 トレーにアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を薄く塗り、7をイラストのようにのせ(巻き終わりを下にする)、仕上げ用の溶き卵を塗る

9 生地に軽く霧吹きをし、
コース番号
8 手作りバターロール
を選び、「スタート」キーを押す
(調理時間の目安は取扱説明書P.12参照)

くるみパン

くるみの香ばしさと食感がアクセントのパンです。
お花の形に可愛く成形します。

memo
耐熱容器
(深さ7cm
直径15cm)使用

212 kcal /1個分

トレー使用

コース 17 30℃ 40分
コース 17 40℃ 35分
コース 16 170℃ 20分

材料 5個分

	材料	分量
A	強力粉	130g
A	砂糖	9g(大さじ1)
A	塩	1.5g(小さじ¼)
A	バター(無塩)	10g
B	牛乳(約30℃)	80mL
B	ドライイースト (牛乳によく混ぜる)	2g
具		
	くるみ(約5mm角に刻む)	30g
トッピング		
	くるみ	5個
	溶き卵(仕上げ用)	適量

作り方

1 ボールにAを入れて混ぜ、Bを加えて木じゃくしで混ぜ合わせる

2 生地がまとまってきたら、約15分手でよくこね、具のくるみを生地に混ぜ込む
（表面がなめらかになり、生地が透けて指が見えるくらいに薄くのばせるようになればこね上がりです。）

3 耐熱容器にサラダ油(分量外)を薄く塗り、生地を表面がなめらかになるように丸めて入れ、アルミホイルをかぶせる

4 コース番号 [17 パン生地発酵] 温度[30] タイマー[40] に合わせ、「スタート」キーを押す

一次発酵

5 生地を手のひらで軽く押さえてガス抜きをし、スケッパーなどで5等分にする

6 生地の表面がなめらかになるように丸め、水でぬらして固く絞ったふきんをかけて約10分休ませる

7 トレーにアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を薄く塗り、6をのせる

8 生地を手のひらで軽く押さえて平たくし、キッチンバサミなどで5ヶ所に切り込みを入れる

9 生地に軽く霧吹きをし、コース番号 [17 パン生地発酵] 温度[40] タイマー[35] に合わせ、「スタート」キーを押す

二次発酵

10 仕上げ用の溶き卵を塗り、中央にくるみをのせ、指で押し込む

11 コース番号 [16 コンベクションオーブン] 温度[170] タイマー[20] に合わせ、「スタート」キーを押す

あんパン

日本生まれのパンとして、
皆に愛されている「あんパン」。
粒あんを生地で包み、
ふんわりと焼き上げました。

232 kcal /1個分

トレー使用

コース	温度	時間
17	30℃	40分
17	40℃	35分
16	170℃	22分

memo
耐熱容器
(深さ7cm
直径15cm)使用

材料　4個分

A	強力粉	130g
A	砂糖	9g(大さじ1)
A	塩	1.5g(小さじ¼)
A	バター(無塩)	10g
B	牛乳(約30℃)	80mL
B	ドライイースト(牛乳によく混ぜる)	2g
	卵(溶く)	25g(M寸½個)

具

粒あん(25gに分けて丸める)	100g

トッピング

けしの実	適量
溶き卵(仕上げ用)	適量

作り方

1. ボールにAを入れて混ぜ、Bを加えて木じゃくしで混ぜ合わせる

作り方　つづき

2. 生地がまとまってきたら、約15分手でよくこねる
（表面がなめらかになり、生地が透けて指が見えるくらいに薄くのばせるようになればこね上がりです。）
3. 耐熱容器にサラダ油(分量外)を薄く塗り、生地を表面がなめらかになるように丸めて入れ、アルミホイルをかぶせる
4. コース番号[17 パン生地発酵]
温度[30]　タイマー[40]
に合わせ、「スタート」キーを押す

一次発酵

5. 生地を手のひらで軽く押さえてガス抜きをし、スケッパーなどで4等分にする
6. 生地の表面がなめらかになるように丸め、水でぬらして固く絞ったふきんをかけて約10分休ませる
7. 直径約9cmの円形にのばして粒あんをのせ、まわりから生地を寄せるようにして包む

8. 合わせ目をしっかりと閉じ、手のひらで軽く押して平たくする
9. トレーにアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を薄く塗り、8をのせる
10. 生地に軽く霧吹きをし
コース番号[17 パン生地発酵]
温度[40]　タイマー[35]
に合わせ、「スタート」キーを押す

二次発酵

11. 生地の中心を指で押してくぼみをつけ、仕上げ用の溶き卵をハケで塗り、けしの実をのせる
12. コース番号
[16 コンベクションオーブン]
温度[170]　タイマー[22]
に合わせ、「スタート」キーを押す

米粉入りプチパン

米粉(上新粉)を入れることでもっちり、しっとりとした食感になります。
食事によく合うシンプルな味わいのプチパンです。

87 kcal /1個分

トレー使用

コース	温度	時間
17	30℃	30分
17	40℃	30分
16	160℃	23分

memo
耐熱容器
(深さ7cm
直径15cm)使用

材料　7個分

A	強力粉	100g
A	上新粉	30g
A	砂糖	9g(大さじ1)
A	塩	1.5g(小さじ¼)
A	バター(無塩)	10g
B	水(約30℃)	80mL
B	ドライイースト(水によく混ぜる)	2g
	上新粉(仕上げ用)	適量

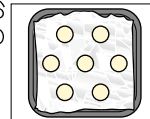
作り方

1. ボールにAを入れて混ぜ、Bを加えて木じゃくしで混ぜ合わせる
2. 生地がまとまってきたら、約15分手でよくこねる
（表面がなめらかになり、生地が透けて指が見えるくらいに薄くのばせるようになればこね上がりです。）

作り方　つづき

3. 耐熱容器にサラダ油(分量外)を薄く塗り、生地を表面がなめらかになるように丸めて入れ、アルミホイルをかぶせる
4. コース番号[17 パン生地発酵]
温度[30]　タイマー[30]
に合わせ、「スタート」キーを押す

一次発酵

5. 生地を手のひらで軽く押さえてガス抜きをし、スケッパーなどで7等分する
6. 生地の表面がなめらかになるように丸め、水でぬらして固く絞ったふきんをかけて約10分休ませる
7. トレーにアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を薄く塗り、6を丸めなおしてイラストのようにのせる

8. 生地に軽く霧吹きをし
コース番号[17 パン生地発酵]
温度[40]　タイマー[30]
に合わせ、「スタート」キーを押す

二次発酵

9. 8に上新粉を茶こしでふりかける
（お好みでカミソリやよく切れる包丁で、生地の表面に切れ目を入れてください。）
10. コース番号
[16 コンベクションオーブン]
温度[160]　タイマー[23]
に合わせ、「スタート」キーを押す

明太ポテトパン

明太ポテトのホクホク感と
パン生地の美味しさがマッチした
お惣菜パンです。

memo
耐熱容器
(深さ7cm
直径15cm)使用

246 kcal /1個分

トレー使用

コース 17
30℃
40分

▼

コース 17
40℃
30分

▼

コース 16
170℃
23分

材料 4個分

A	強力粉	130g
A	砂糖	9g(大さじ 1)
A	塩	1.5g(小さじ ¼)
A	バター(無塩)	10g
B	牛乳(約 30℃)	55mL
B	ドライイースト(牛乳によく混ぜる)	2g
B	卵(溶く)	25g(M寸½個)

具

じゃがいも	100g
明太子(薄皮は除く)	20g
マヨネーズ	20g

トッピング

溶き卵(仕上げ用)	適量
マヨネーズ・パセリ	適量

作り方

1. 具を作る。
じゃがいもは皮をむいて約1cm厚さに切り、大さじ½の水(分量外)とともに耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で3〜4分加熱する

2. 1を熱いうちにあらくつぶし、明太子とマヨネーズを加えてよく混ぜ、4等分にする

作り方 つづき

3. ボールにAを入れて混ぜ、Bを加えて木じゃくしで混ぜ合わせる

4. 生地がまとまってきたら、約15分手でよくこねる
(表面がなめらかになり、生地が透けて指が見えるくらいに薄くのばせるようになればこね上がりです。)

5. 耐熱容器にサラダ油(分量外)を薄く塗り、生地を表面がなめらかになるように丸めて入れ、アルミホイルをかぶせる

6. コース番号 17 パン生地発酵
温度 30 タイマー 40
に合わせ、「スタート」キーを押す

一次発酵

7. 生地を手のひらで軽く押さえてガス抜きをし、スケッパーなどで4等分する

8. 生地の表面がなめらかになるように丸め、水でぬらして固く絞ったふきんをかけて約10分休ませる

9. 8を直径約12cmの円形にのばして2をのせ、上下の生地を合わせ、合わせ目をしっかりと閉じ、押さえて形を整える

10. 合わせ目を下にし、両端を少し残して包丁で切れ目を入れ、中身が見えるように切れ目を少し広げる

11. トレーにアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を薄く塗り、10をのせる

12. 生地に軽く霧吹きをし、
コース番号 17 パン生地発酵
温度 40 タイマー 30
に合わせ、「スタート」キーを押す

二次発酵

13. 仕上げ用の溶き卵をハケで塗り、マヨネーズをかけ、パセリをのせる

14. コース番号
16 コンベクションオーブン
温度 170 タイマー 23
に合わせ、「スタート」キーを押す

マルゲリータ

モッツアレラチーズとトマトを使った
シンプルなピザです。
バジルの葉がアクセントです。

memo
耐熱容器
(深さ7cm
直径15cm)使用

材料　直径 18cm 2 枚分

	材料	分量
A	強力粉	130g
A	砂糖	9g(大さじ 1)
A	塩	1.5g(小さじ ¼)
A	バター(無塩)	10g
B	水(約 30℃)	80mL
B	ドライイースト	2g
B	(水によく混ぜる)	
	トマトソース	
C	トマトピューレ	50g
C	トマトケチャップ	10g
C	塩・こしょう	少々
	モッツアレラチーズ	100g
	プチトマト	8 個
	バジルの葉	10 枚

作り方

1 ボールにAを入れて混ぜ、Bを加えて木じゃくしで混ぜ合わせる

2 生地がまとまってきたら、約15分手でよくこねる
(表面がなめらかになり、生地が透けて指が見えるくらいに薄くのばせるようになればこね上がりです。)

作り方　つづき

3 耐熱容器にサラダ油(分量外)を薄く塗り、生地を表面がなめらかになるように丸めて入れ、アルミホイルをかぶせる

4 コース番号 17 パン生地発酵 温度 30 タイマー 40 に合わせ、「スタート」キーを押す

一次発酵

5 生地を手のひらで軽く押さえてガス抜きをし、スケッパーなどで2等分にする

6 生地の表面がなめらかになるように丸め、水でぬらして固く絞ったふきんをかけて約20分休ませる

7 6をめん棒で直径約18cmの円形にのばす

8 アルミホイルを軽く丸めてからのばし、表面にシワを作る
(2枚作ります。)

9 トレーに8を敷き、サラダ油(分量外)をたっぷりと塗り、7の1枚をのせてフォークで穴をあける

10 Cの材料をよく混ぜ、トマトソースを作る

11 モッツァレラチーズは約7mm幅に切り、プチトマトはヘタを取って輪切りにする

12 9の表面に10を塗り、モッツァレラチーズとプチトマトをのせる

13 コース番号 14 グリル 温度 190 タイマー 10 に合わせ、「スタート」キーを押す

◇表面の焼き色を濃く仕上げたい場合は、15 上火グリル を1～3分追加してください。

14 残りの1枚も同様に調理する

15 焼き上がれば、バジルの葉をのせる

クリームコーンピザ

サクッとした歯ざわりの
クリスピータイプの生地に、濃厚なクリームソース、
コーンとベーコンをトッピングしたピザです。

memo
耐熱容器
(深さ7cm
直径15cm)使用

767 kcal /1枚分

トレー使用
コース 17 30℃ 40分
コース 14 190℃ 8分

材料 直径20cm 2枚分

	材料	分量
A	強力粉	100g
A	薄力粉	30g
A	砂糖	9g(大さじ1)
A	塩	1.5g(小さじ¼)
A	オリーブ油	12g(大さじ1)
B	水(約30℃)	70mL
B	ドライイースト(水によく混ぜる)	2g

クリームソース

材料	分量
薄力粉	20g
バター	40g
牛乳	200mL
塩・こしょう	少々

材料	分量
コーン(水気を切ったもの)	100g
ベーコン(約1cm幅に切る)	40g
ピザ用チーズ	40g
パセリ(刻む)	適量

作り方

1. クリームソースを作る。
耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で約1分加熱し、よく混ぜる
2. 1に牛乳を少しずつ加えながら混ぜたあと、電子レンジ(600W)で約2分加熱し、よく混ぜる
再度約2分加熱し、よく混ぜ、塩・こしょうをする

作り方 つづき

3. ボールにAを入れて混ぜ、Bを加えて木じゃくしで混ぜ合わせる
4. 生地がまとまってきたら、約15分手でよくこねる
(表面がなめらかになり、生地が透けて指が見えるくらいに薄くのばせるようになればこね上がりです。)
5. 耐熱容器にサラダ油(分量外)を薄く塗り、生地を表面がなめらかになるように丸めて入れ、アルミホイルをかぶせる
6. コース番号 17 パン生地発酵
温度 30 タイマー 40
に合わせ、「スタート」キーを押す

一次発酵

7. 生地を手のひらで軽く押さえてガス抜きをし、スケッパーなどで2等分にする
8. 生地の表面がなめらかになるようにそれぞれ丸め、水でぬらして固く絞ったふきんをかけて約20分休ませる
9. 8をめん棒で直径約20cmの円形にのばす
10. アルミホイルを軽く丸めてからのばし、表面にシワを作る(2枚作ります。)
11. トレーに10を敷き、サラダ油(分量外)をたっぷりと塗り、9の1枚をのせてフォークで穴をあける
12. 11の表面にクリームソースを塗り、コーンとベーコンをのせ、ピザ用チーズをのせる
13. コース番号 14 グリル
温度 190 タイマー 8
に合わせ、「スタート」キーを押す

◇表面の焼き色を濃く仕上げたい場合は、15 上火グリル を1〜3分追加してください。

14. 残りの1枚も同様に調理する

○お好みでパセリを散らしてください。